

平成25年度7月 給食献立予定表 深谷市立南中学校

日	曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal) タンパク質
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
1	月	わかめごはん 	 MILK	かぼちゃと豚肉のごまみそ 三色サラダ すまし汁	牛乳 豚肉 レバー 剣エビの唐揚げ エビ うずらの卵 豆腐 みそ	わかめごはん 油 三温糖 片栗粉	しょうが かぼちゃ キャベツ とうもろこし ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 小松菜 ねぎ	812 31
2	火	ごはん 	 MILK	あじの塩焼き 切り干し大根の炒り煮 野菜わん	牛乳 焼きちくわ 油揚げ まあじ 豆腐 みそ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	切り干し大根 にんじん ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく 小松菜 さやいんげん	788 29.3
3	水	山型食パン いちごジャム 	 MILK	鶏肉と夏野菜のトマトソース スティック野菜 豆腐とレタスのスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 糸かまぼこ	山型食パン 油 三温糖	にんにく 玉ねぎ なす 青ピーマン ズッキーニ トマト にんじん さやえんどう レタス 大根 きゅうり	798 30.8
4	木	ジャージャー麺 	 MILK	ゆでとうもろこし 春雨サラダ ミニトマト	牛乳 豚肉 みそ ハム	ホット中華麺 油 三温糖 ごま油 片栗粉 緑豆春雨	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 とうもろこし キャベツ きゅうり ミニトマト	778 28.8
5	金	七夕給食 ごはん 	 MILK	星のコロッケ メンチカツ 温野菜 七夕スープ 天の川ゼリー	牛乳 糸かまぼこ 星ふ わかめ 卵 ちりめんじゃこ	ごはん 油 ごま油 パン粉 じゃがいも 薄力粉 天の川ゼリー	キャベツ にんじん 大根 おくら きゅうり 玉ねぎ	816 25.9
8	月	ごはん 	 MILK	麻婆なす わかさぎフリッター 中華きゅうり	牛乳 豚肉 豆腐 わかさぎフリッター	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	なす 青ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ きゅうり 干しいたけ	802 27.8
9	火	ごはん 	 MILK	ゴーヤチャンプル チーズはんぺんフライ 夏風スープ パイン	牛乳 豆腐 豚肉 チーズはんぺんフライ 卵 ベーコン	ごはん 油 片栗粉 ごま油	ゴーヤ もやし いら 玉ねぎ にんじん とうもろこし おくら トマト パイン	814 30
10	水	チョコペストリー 	 MILK	ミートソーススパゲティ ひじきつくね グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ひじき入りつくね	チョコペストリー スパゲティ	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ しょうが マッシュルーム パセリ トマト ブロッコリー きゅうり	826 35.1
11	木	夏野菜のカレー ライス 	 MILK	大豆とじゃこの甘辛揚げ ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ ハム チーズ	ごはん 油 バター 薄力粉 片栗粉 三温糖 ごま	玉ねぎ にんじん にんにく 大根 なす かぼちゃ 青ピーマン キャベツ チャツネ しょうが きゅうり なす	872 30.6
12	金	肉うどん 	 MILK	かぼちゃとちくわの天ぷら おひたし	牛乳 豚肉 なんと ちくわ かつお節	地粉うどん 薄力粉	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 いら かぼちゃ 小松菜 キャベツ ねぎ	764 26.6
16	火	カツ丼 	 MILK	温野菜 みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも	ねぎ にんじん こんにゃく 大根 ごぼう ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ	849 33
17	水	ツイストパン 	 MILK	豚肉のマリアナソース キャベツときゅうりのサラダ 華風スープ	牛乳 豚肉 レバー ベーコン 卵	ツイストパン 片栗粉 じゃがいも 油 三温糖	しょうが 青ピーマン キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 小松菜	837 29.9
18	木	ごまみそラーメン 	 MILK	春巻き 中華サラダ セレクトデザート	牛乳 豚肉 みそ 春巻き ハム	ホット中華麺 油 ごま 緑豆春雨	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	868 33.1

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 給食回数・・・13回

旬の夏野菜パワー

- ・水分を多く含み、ほてった体を冷ます働き
- ・汗と一緒に体の外へ出てしまうビタミン類を多く含みビタミン不足を解消する働き
- ・胃の働きを助け夏バテに負けないようにスタミナをつける働き



7月の給食には栄養満点の夏野菜が多くです。

沖縄県の郷土料理（ゴーヤチャンプル）

ゴーヤの産地は沖縄県や宮崎県です。ゴーヤはビタミンCや食物繊維が豊富です。旬は6～8月です。
学校でもゴーヤを育てています。実ったものを給食に使用する予定です。

5日 七夕給食

ごはん
星のコロッケ
キャベツメンチカツ
温野菜
七夕スープ
天の川ゼリー が出ます。



牛乳が大きくなります



4、8、10、11、17日は、250mlの牛乳が出ます。カルシウムをしっかり補給してください。

18日 セレクト給食



セレクトデザートです。給食委員会で事前にアンケートをとりますので、好きなデザートを選んで下さい。